



DAO-NEWS

Vereinszeitung Vol. 1 - April 2017

Thema :

Dao & De

Theorie und Praxis

Verlag der Deutschen Daoistischen Vereinigung

Inhalt dieser Ausgabe

- ☯ Grusswort vom Vorstand der Vereinigung

- ☯ Lao Zi reist gen Westen (Malerei und Kalligraphie)

- ☯ Geschichte über höchste Tugend

- ☯ Buch Neuerscheinung:
Lao Zi-Dao De Jing, übersetzt von Liu De Ming

- ☯ Philosophischer & religiöser Daoismus

- ☯ Nei Gong & Meditation

- ☯ 3 Mittel und 2 Wege

- ☯ Bericht: Eröffnung des Lao Zi College und Tag der offenen Tür

- ☯ Veranstaltungen

**Liebe Mitglieder, Freunde und Unterstützer unserer
Vereinigung,**

Ich begrüße euch ganz herzlich und wünsche euch viel Spaß
beim lesen dieser Ausgabe von Dao-News

Mit der 1. Ausgaben der Vereinszeitung mit dem Thema :
Dao & De - Theorie und Praxis, möchten wir euch dazu einladen
mehr über Daoismus in Deutschland, Europa und der ganzen
Welt zu erfahren. Mit Artikeln über Veranstaltungen,
Geschichten mit innerer Bedeutung und Übungsanleitung soll
für jeden etwas dabei sein.

Wir freuen uns, dass ihr Teil dieser Vereinigung seid und sind
offen für Anregungen und Feedback.

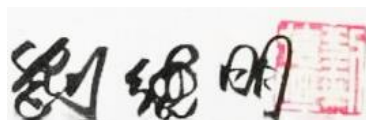
Gemeinsam gehen wir diesen Weg

福生无量天尊

Fu Sheng Wu Liang Tian Zun

Liu De Ming

(1. Vorsitzender der Vereinigung)





Lao Zi reist gen Westen von Liu De Ming

In Vereinssache:

Für alle Mitglieder ist die Mitgliedschaft kostenfrei und jeder der möchte kann etwas Spenden. Bitte macht alle Werbung bei Freunden und Familie für unsere Gemeinschaft, damit wir wachsen und mehr Menschen erreichen können.

Die Deutsche Daoistische Vereinigung ist eine gemeinnützige Organisation die nur von Spendengeldern finanziert wird. Damit wir auch weiterhin Veranstaltungen organisieren, Bücher und Vereinzeitung veröffentlichen und öffentlichkeits Arbeit zur Aufklärung und Verbreitung des Daoismus in Deutschland machen können, brauchen wir eure Mithilfe. Wir sind für jede Spende dankbar. Natürlich können auch Sachgegenstände oder Mitarbeit gespendet werden. Wir sind für alles offen.

功德無量 - Gong De Wu Liang

Gutes tun hat keine Grenzen

Geschichte über höchste Tugend

Lao Zi - Dao De Jing

Kapitel 38

Die höchste Tugend ist wie keine Tugend, darum ist sie Tugend.
Niedrige Tugend kann nicht von der Tugend loslassen, darum ist sie ohne
Tugend.

Die höchste Tugend ist ohne Absicht und ohne eingreifendes Handeln.
Niedrige Tugend ist ohne Absicht, doch mit eingreifendem Handeln.

Höchste Menschlichkeit greift ein und doch ohne absichtliches Handeln.
Höchste Gerechtigkeit greift ein und doch ohne absichtliches Handeln.
Höchste Sitte greift ein und doch entspricht ihr keiner, dann heben sie
die Arme und erzwingen es.

Daher, verliere das Dao und ihm folgt die Tugend.
Verliere die Tugend und ihr folgt die Menschlichkeit.
Verliere die Menschlichkeit und ihr folgt die Sitte.

Wahrlich jene der Sitte verderben Aufrichtigkeit und Glauben,
und sind der Anfang von Verwirrung.
Jene die vorraussagen, sind des Dao Blumenzierde und auch Anfang der
Dummheit.

Darum, grosse angesehene Meister verweilen in seiner Tiefe, keineswegs
verbleiben sie an seiner Oberfläche. Sie verweilen in seinen Früchten,
keineswegs verbleiben sie in seinen Blüten.

Daher verwerfen sie das Eine und wählen das Andere.

Übersetzt von Liu De Ming

Buch Neuerscheinung:

Lao Zi-Dao De Jing übersetzt von Liu De Ming



Mit voller Freude verkünden wir das die Neuerscheinung und Erstausgabe des Dao De Jing übersetzt von Liu De Ming nun erhältlich ist. Erschienen im Verlag der Deutschen Daoistischen Vereinigung ist es unter der ISBN: 9781520950280 in jedem Buchhandel und auch Online erhältlich. Liu De Ming hat gewissenhaft darauf geachtet, das er möglichst wortgetreu übersetzt, ohne unnötige interpretation und verschönernder Worte. Er hat diese Ausgabe auch mit dem original Text auf chinesisich und der Pin Yin Lautschrift versehen, das macht seine Übersetzung einzigartig im deutschsprachigem Raum und ins besondere für praktizierende Daoisten sehr interessant.

Es folgt das Vorwort von Liu De Ming und das 1. Kapitel des Dao De Jing

Vorwort vom Übersetzer

Ich widme dieses Buch meinem Lehrer und Meister Zhou Li Can, der mich auf den rechten Weg brachte und mich motivierte dieses Buch zu übersetzen. Meine Reise begann recht früh und mein erstes Buch über Daoismus war das Dao De Jing. Ich kann mich nicht mehr genau daran erinnern, welche Übersetzung es war, aber daran das ich dachte dieses Buch wird von vielen so verschieden interpretiert und jeder Author und Übersetzer hat seine eigene Vorstellung von dem Inhalt des Dao De Jing. Im Laufe der Jahre habe ich viele Übersetzungen gelesen und war immer überrascht, wie frei dieser Text übersetzt wurde. Ich habe mir damals schon gewünscht den original Text lesen zu können. Viele Jahre später ist es mir möglich, und ich habe erkannt, Lao Zi gibt dem Leser die Freiheit und die Möglichkeit zwischen den Zeilen zu lesen und frei zu interpretieren. Jeder versteht dieses Buch anders. Jedes Mal wenn man dieses Buch liest, erkennt man neue Feinheiten und/oder versteht es jedes Mal ein bisschen mehr. Wer dieses Buch wirklich studiert, kommt da nicht drumherum. Es wird vieles in metaphorischer Weise ausgedrückt und ist für Leser, die nicht praktizierende Daoisten sind, nur schwer zu verstehen. Es steckt viel innere Lehre in den Zeilen und da zwischen, welche nur mit einem offenen Geist erfasst werden kann. Weil ich mir zum Ziel gesetzt habe, den Daoismus und die daoistische Lehre in Deutschland und Europa weiter zu verbreiten, und ich mir wünsche, das es allen Menschen möglich ist, dieses Buch zu lesen und zu verstehen, habe ich diese Übersetzung so original getreu gehalten wie möglich, ohne verschönenden Worte und philosophische Ausdrucksweisen, denn dies blendet nur vor der Einfachheit, welche den Lesern die Freiheit gibt, mit ihrem eigenen Geist den Inhalt dieses Buchs zu erfassen und zu verstehen.

福生無量天尊 - Fu Sheng Wu Liang Tian Zun

Lao Zi - Dao De Jing

老子 - 道德经

DAO

Kapitel : 01

第一章

dì yī zhāng

道可道，非常道。名可名，非常名。無名天地之始。有名萬物之母。故常無欲以觀其妙。常有欲以觀其徼。此兩者同出而異名，同謂之玄。玄之又玄，眾妙之門。

Dào kě dào, fēi cháng dào. Míng kě míng, fēi cháng míng. Wú míng tiān dì zhī shǐ. Yǒu míng wàn wù zhī mǔ. Gù cháng wú yù yǐ guān qí miào. Cháng yǒu yù yǐ guān qí jiǎo. Cǐ liǎng zhě tóng chū ér yì míng, tóng wèi zhī xuán. Xuán zhī yòu xuán, zhòng miào zhī mén.

Das Dao, welches man benennen kann, ist nicht das ewige Dao. Den Namen, den man nennen kann, ist nicht der ewige Name. Das Nicht-Sein ist der Anfang von Himmel und Erde, das Sein der Ursprung der zehntausend Dinge. Ohne Begehren erfahre sein Geheimnis, mit Begehren erfahre seine Begrenzungen. Diese beiden sind gemeinsam entstanden, doch unterschiedlich benannt. Nennt man sie gemeinsam, so sind sie geheimnisvoll. Das Geheimnis der Geheimnisse, das Tor zu allen Mysterien.

Philosophischer und religiöser Daoismus

Der religiöse Daoismus (道教 Daojiao) ist die indigene Religion Chinas, die Langlebigkeit und Unsterblichkeit als ihren höchsten Glaubensgegenstand hält. Es befürwortet die Erlangung von Langlebigkeit (長生 Changsheng) und Unsterblichkeit (成仙 Chengxian) durch einen Prozess des Nährens des Lebens (養生 Yangsheng), der Kultivierung und Verfeinerung (修煉 Xiulian) und der Praxis des tugendhaften Verhaltens, um dem Tod zu entgehen und die Ewigkeit zu erreichen. Philosophischer Daoismus (道家 Daojia) ist ein Strom in der Geschichte der chinesischen Philosophie, während religiöser Daoismus eine Religion ist. Allerdings sind die beiden eng miteinander verwandt. Das Kernkonzept des Daoistengedankens "Dao" (道 Dao) wurde von der daoistischen Religion vererbt und verwandelt, während Laozi, der Begründer der Daoistischen Philosophie, in den religiösen Daoismus als "Oberster Ehrwürdiger Herrscher" (太上老君 Taishang Laojun) eingegliedert wurde. Das "Buch von Dao und seine Tugend" (道德經 Daodejing) und das Buch des Meisters Zhuang (莊子 Zhuangzi), Klassiker der Daoistischen Philosophie, wurden zu "Perfekte Schriften" (真經 Zhenjing) des religiösen Daoismus. Das Erbe und die Umwandlung von Elementen der daoistischen Philosophie durch die daoistische Religion zeigt sowohl die Zusammenhänge zwischen den beiden als auch die Unterschiede zwischen ihnen. Wir können sagen, dass die Wertorientierungen des religiösen und philosophischen Daoismus grundsätzlich anders sind

Nach späteren Gelehrten kann die Entwicklung der Daoistischen Philosophie in drei Stufen unterteilt werden: Lao-Zhuang Daoist Philosophie (老莊道家 Laozhuang Daojia) der Vor-Qin-Ära; Huang-Lao Daoismus (黃老道 Huanglaodao) der Qin und Han Dynastien; Und die "Wissenschaft der Mysterien" (玄學 Xuanxue) Daoistische Philosophie der Wei- und Jin-Dynastien. Nach dem Wei und Jin wurde "Philosophischer Daoismus" ein Ding der Vergangenheit, da die Daoistische Philosophie vollständig durch die daoistische Religion ersetzt wurde. Deshalb beziehen sich nach der Jin-Dynastie auf die "Daoist School" (道家 Daojia) tatsächlich auf die Daoistische Religion, wenn sie nicht den philosophischen Daoismus der Pre-Qin-, Qin-, Han-, Wei- oder Jin-Dynastien spezifisch benennt. Wir können also sagen, dass nach dem Jin der religiöse Daoismus an die Stelle der Daoistischen Philosophie in Bezug auf soziale Rolle und Funktion kam.

Nach dem Leitfaden zum chinesischen Denken gibt es keinen Grund, die daoistische Religion als ein Produkt der Degeneration und Korruption einer reinen daoistischen Philosophie zu sehen. Die Beziehung zwischen den beiden sollte in einem anderen Licht gesehen werden. Das ideologische System der daoistischen Religion umfasst viele Aspekte, die in der Daoistischen Philosophie fehlen, die für das praktische Leben der Völker von größter Bedeutung sind: Zum Beispiel spricht die Daoistische Philosophie der Logik und dem Geist an, während die daoistische Religion die Emotionen, Gefühle und Interessen der Völker anspricht. Der religiöse Daoismus nutzt das Gefühl der Angst und des Geheimnisses der Völker, die von dem philosophen Daoismus ignoriert werden. "Wenn wir die Unterschiede zwischen religiösem und philosophischem Daoismus

betrachten, können wir sehen, dass die daoistische Religion, obwohl die beiden sich gegenseitig ergänzen, Das praktische Leben der gemeinen Leute.

Um den Daoismus zu verstehen, ist es notwendig, den klaren Unterschied zwischen religiösem und philosophischem Daoismus sowie ihrer intimen Beziehung zu verstehen.

Nei Gong & Meditation

Als Nei Gong bezeichnet man Übungen, die in Stille praktiziert werden. Nei bedeutet innen und Gong bedeutet Arbeit. Nei Gong bezeichnet also die „Innere Arbeit“. Ob im Stehen, Sitzen oder Liegen, wir können mit Hilfe des Geistes unsere Vitalität und Energie kultivieren. Zu den Übungen im Stehen zählen z.B. die Zhan Zhuang Übungen (stehende Säulen). Im Sitzen übt man hauptsächlich mit einfach überkreuzten Beinen (Schneidersitz), im halben Lotussitz (das eine Bein wird auf das andere gelegt), im vollen Lotussitz (das zweite Bein wird auf das erste gelegt), usw. Übungen im Liegen sind unter anderem die Schlafmeditation, in der man verschiedene liegende Positionen einnehmen kann.

Es gibt generell zwei Arten der Meditation.

1. Achtsamkeits Meditation

Diese Art der Meditation kann praktiziert werden, um sich in Dinge und Situationen hinein zu versetzen, um sie zu analysieren. Bei mentalen Blockaden, dessen Ursache beispielsweise bis in die frühe Kindheit zurück geht, kann man den Dingen auf den Grund gehen, um zu sehen, warum es sich so entwickelt hat. Man forscht in seinem eigenen Geist, um alles ans Tageslicht zu bringen. Man sieht die Dinge mit anderen Augen. Hat man die Dinge durchdrungen, legt man sie ab, um seinen Geist allmählich zu leeren und Ballast abzuwerfen. Man benutzt ausschließlich seine geistigen Fähigkeiten, um tiefer in die Dinge einzudringen, sie zu durchdringen und sie zu verstehen. So kann man sich ein klares Bild verschaffen, um seine Schwächen und Ängste zu überwinden.

2. Leerende Meditation

Bei dieser Meditation versucht man, sich von all seinen Gedanken zu befreien und einen klaren und reinen Geist zu bekommen. Der Praktizierende arbeitet daran, den Gedankenstrom zu verringern und aufzulösen, indem er anfangs unterscheidet zwischen Gedanken, die "lohnend" sind, weiter gedacht zu werden oder solchen, die man sofort ablegen sollte. Dies nennt man ein formales Urteil bilden. Allmählich werden die unzähligen Gedankenströme weniger, bis man ganz in die Stille eintritt. Der Praktizierende beginnt zunächst mit seinem Geist zu arbeiten, indem er ihn schult. Durch strukturiertes Denken kann man sehr hohe geistige Fähigkeiten erlangen. Man denkt sich ein "Ding" aus, denkt voraus und zurück und lässt es sich entwickeln, bis man zu einem Resultat kommt. Hat es eine klare Bedeutung, war die Übung wirkungsvoll. Das Denken ist nicht an Raum und Zeit gebunden, sondern frei von allen Barrieren. Ist der Geist einmal geschult, versucht man die geistigen Anhaftungen und die scheinbar endlosen Gedankenströme zu mindern. Dies nennt man willkürliche Gedanken anhalten. Indem man ein formales Urteil bildet und den Gedanken für recht oder falsch erklärt und ihm sagt: "bis hierher und nicht weiter", man hält sofort inne und lässt nicht zu, dass die Grübelei ewig weiter geht.

Wenn Stille ihren Höhepunkt erreicht, erzeugt sie Bewegung. An diesem Punkt tritt die Energie von selbst aus.

Die beste Zeit zum Meditieren ist Morgens bei Sonnenaufgang. Die Morgenröte gibt uns Kraft und Energie für den ganzen Tag. Die Luft ist frisch und voller wohltuendem Sauerstoff. Man sollte an einem vertrauten Ort meditieren, an dem man sich wohl fühlt. Musik ermutigt zum träumen, daher vermeiden wir diese bei der Meditation. Wir wollen uns entspannen und dennoch den Geist konzentrieren. Wenn man sich unwohl fühlt oder unter Kopfschmerzen, Schwindel, Fieber usw. leidet, sollte man auf die Übungen verzichten. Auch nach dem Essen oder bei Müdigkeit sollte man nicht üben. Anfangs wird die Konzentration auf die Atmung gelegt. Körper und Geist sind völlig entspannt. Während der Übung sollten die Sinne kontrolliert werden und der Übende sollte sich voll und ganz auf die Meditation konzentrieren.

3 Mittel und 2 Methoden

Prinzipien der Energiearbeit

Die 3 Mittel sind:

1. Körperhaltung (Ti Tai)
2. Atmung (Hu Xi)
3. Vorstellungskraft (Yi)

Die 2 Methoden sind:

1. Ruhe (Ji Jing)
2. Bewegung (Yun Dong)

Die richtige Körperhaltung erlaubt ein freies Fließen des Qi. Die Atmung entwickelt das Qi und fördert den Fluss. Die Vorstellungskraft hilft dabei das Qi in die jeweiligen Körperregionen zu lenken.

Ruhe und Bewegung sind die Methoden die man gebraucht, um das Qi zu fördern und es im Körper fließen zu lassen.

Bericht:

Eröffnung des Lao Zi College und Tag der offenen Tür



Es war ein schöner Sonntag und wir waren voller Vorfreude endlich unser Lao Zi College zu eröffnen. Es kamen sehr viele Besucher auch von Ausserhalb. Wir waren überrascht das so viele davon wussten, ohne das wir gross Werbung gemacht haben. Zur Begrüßung gab es frischen Wudang Tee und Liu Wenzhuo hat allen etwas über den Anbau und die



Herstellung des Wudang Daoist Tea's erzählt. Der Wasserkocher war ständig in Betrieb sodas alle etwas von dem köstlichen Tee abbekamen. Mit leckerem Kuchen und Knabbereien haben

wir eine nette Tee-Session gehabt. Es wurden viele Fragen gestellt und die Besucher waren überrascht das Tee sogar als Heilmittel benutzt werden kann.

Es gab natürlich auch eine Einführung in die chinesische Kalligraphie und Tusche-Malerei, wobei es sich der ein oder andere Besucher Anfangs etwas schwer tat, nach einiger Zeit jedoch ganz gute Fortschritte machte.



Den Teilnehmern machte es viel Spass und auch die Veranstalter hatten wahre Freude daran. Weiter ging es mit Qi Gong und Tai Chi Übungen, und auch dort waren die Besucher hellauf begeistert. Eine bunte Mischung aus Säulen stehen, Qi Gong in Bewegung und Tai Chi Basics. Der Höhepunkt war, als der Lehrer die großen und kräftig gebauten Männer mit kaum merklichen Bewegungen ausser



Gleichgewicht brachte. Er zeigte auch das die Tai Chi Bewegungen mehr als nur Schattenboxen sind, sondern auch ihre kämpferischen Anwendungen haben und auch zur Selbstverteidigung geeignet sind. Wichtig ist, das es allen Spass gemacht hat.

Zum Abschluss gab es nocheinmal eine kleine Demonstration und eine kleine Einführung in die Kurse und Seminare des Lao Zi College. Natürlich

gab es viele Fragen seitens der Besucher und wir konnten sie alle bei leckerem Tee beantworten.

Wir haben uns sehr gefreut und hoffen das wir weiterhin viele Besucher und Teilnehmer bei uns begrüßen können.

Für mehr Infos über das Lao Zi College und das Kursangebot besucht doch bitte unsere Webseite www.deutsche-daoistische-vereinigung.de

Oder ruft uns an unter 05121/9010891

Veranstaltungen

April

1.4.

Einführungs-Seminar Wudang Tai Chi

Bei diesem Einführungs-Seminar lernen die Teilnehmer das Taiji - Tai Chi der Wudang Berge kennen und erlernen Basis-Abläufe der Form und Partner-Übungen die helfen die innere Struktur zu kultivieren und trotzdem entspannt zu bleiben.

Teilnahmegebühr: 40€ Beginn: 10h , Ende: ca.15h

15. & 16. 4

Wudang Schwert Intensiv Workshop

Die Teilnehmer lernen und vertiefen die Basics und Bewegungsformen des Wudang Schwertes (7Sterne Schwert). Dazu lernen sie die Anwendugen und Partnerübungen. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Teilnahmegebühr ist 150€ für diesen Workshop, Übernachtung 20€ pro Nacht, Vegetarische Verpflegung gibt es für eine Pauschale von 30€ p/ Retreat.

Beginn: Samstag 10h , Ende: Sonntag ca. 15h

Mai

1.5.

Reise & Pilgerung nach Wudang Shan & Nan Wudang
Wer mitkommen möchte bitte rechtzeitig melden

10.5.

World Daoist Federation meeting in Wudang Shan/China

27. & 28. 5

Intensiv Lehrgang - Daoistische Zeremonie

An 4 Wochenend-Terminen werden die Teilnehmer in diesem Intensiv Lehrgang lernen die Teilnehmer die daoistische Morgen-Andacht der Quan Zhen Schule. Es werden der Ablauf und die Texte, Liturgien und Sutren erlernt und in zusammenspiel mit verschiedenen Zeremonial-Instrumenten(Trommel, Glocken, Holzfisch, Becken, Gong, etc.) geübt.

Juni

3.6.

Chinese Tea-Festival & Sommer-Fest im Dao-Zentrum in Alfeld
Probieren der frischen Tees und ein Rahmenprogramm
mit Vorführung und Vortrag

11.6.

Wudang Qi Gong Einführungs-Workshop

Die Teilnehmer lernen die Theorie & Praxis der Qi Gong Übungen der Wudang Schule.
Teilnahmegebühr 40€ , Beginn 10h , Ende: ca.14h

24. & 25. 6.

2. Termin

Intensiv Lehrgang - Daoistische Zeremonie

An 4 Wochenend-Terminen werden die Teilnehmer in diesem Intensiv Lehrgang lernen die Teilnehmer die daoistische Morgen-Andacht der Quan Zhen Schule. Es werden der Ablauf und die Texte, Liturgien und Sutren erlernt und in zusammenspiel mit verschiedenen Zeremonial-Instrumenten(Trommel, Glocken, Holzfisch, Becken, Gong, etc.) geübt.

27.6

Start des Wudang Taiji Sommer Kurs
bei der VHS in Hildesheim und Umgebung
Mehr Info´s findet ihr unter vhs.de

Jeden 1. Samstag im Monat findet im Wudang Daoist Institute das Dao-Treffen statt. Austausch und nettes beisammen sein, mit Übungsanleitungen und Vorträgen der Teilnehmer. Jeder ist herzlich willkommen. Teilnahme ist natürlich kostenlos.

Jeden 2. Samstag im Monat finden im Wudang Daoist Institute offene Dao-Einführungs Abende statt. Jeder ist herzlich willkommen. Teilnahme ist natürlich kostenlos.

Kontakt:

Deutsche Daoistische Vereinigung e.V.

Wudang Daoist Institute

Allee 10, 31061 Alfeld

Te. :0176/68748080

www.deutsche-daoistische-vereinigung.de